

Χειροπρακτική

Φυσική Θεραπεία





Τι είναι η Χειροπρακτική;



Είναι η τρίτη μεγαλύτερη θεραπευτική επιστήμη στον κόσμο μετά την ιατρική και την οδοντιατρική. Η Χειροπρακτική είναι ένας συμπληρωματικός θεραπευτικός κλάδος υγείας, που σχετίζεται με την αντιμετώπιση των μηχανικών δυσλειτουργιών του κινητικού συστήματος, ιδιαίτερα της σπονδυλικής στήλης, και τις επιπτώσεις που έχουν αυτές πάνω στο νευρικό σύστημα και γενικά την υγεία του ανθρώπου.

Η θεραπεία γίνεται κυρίως με ειδικούς επιδέξιους χειρισμούς, με τα χέρια, πάνω στη σπονδυλική στήλη και άλλες αρθρώσεις, χωρίς τη χρήση φαρμάκων και χειρουργικών επεμβάσεων.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΩΝ
ΚΥΠΡΟΥ
Ρόδου 11, γραφείο 302
Τηλ. 22318558
Φαξ. 22318772
Λευκωσία 1086, Κύπρος



Η επιστήμη της Χειροπρακτικής

Η Χειροπρακτική στηρίζεται στην ακόλουθη επιστημονική θεωρία:

A Στην αρχή ότι η καλή υγεία εξαρτάται εν μέρει από τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος. Τα διάφορα συστατικά στοιχεία του σώματος, όπως τα κύτταρα και τα όργανα, λειτουργούν με ερεθισμούς, που μεταδίδονται από το νευρικό σύστημα. Όταν υπάρχουν εμπόδια ή διατάραξη στη διέλευση των νευρικών ερεθισμάτων, τότε τα κύτταρα ή τα όργανα του σώματος δεν μπορούν να λειτουργήσουν κανονικά, με αποτέλεσμα τη μη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, που προδιαθέτει τον οργανισμό στην αρρώστια.

B Στο γεγονός ότι τα πιο ευαίσθητα και σημαντικά όργανα του νευρικού συστήματος, ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελός, βρίσκονται κλεισμένα και προφυλαγμένα μέσα στο κρανίο και στη σπονδυλική στήλη αντίστοιχα. Ο νωτιαίος μυελός έχει 31 ζεύγη νεύρων που εξέρχονται από τη σπονδυλική στήλη. Παρόλο, όμως, που η σπονδυλική στήλη παρέχει προστασία στα ζωτικά αυτά νεύρα μπορεί να προκαλέσει και διαταραχές του νευρικού συστήματος, όταν αυτή δεν λειτουργεί κανονικά, όπως σε περιπτώσεις μετατοπίσεων ή αλλοιώσεων της.



Τι μπορεί να θεραπεύσει η Χειροπρακτική;

Η χειροπρακτική μπορεί να βοηθήσει και να θεραπεύσει άτομα με προβλήματα στην πλάτη, όπως μετατοπίσεις σπονδύλων, δισκοπάθειες και κατά συνέπεια οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, νευραλγίες, πόνους στον αυχένα, στους ώμους και στους βραχίονες, πονοκεφάλους και δυνατές ημικρανίες, μουδιάσματα, ζαλάδες, ιλίγγους, τη σκολίωση, την κύφωση, τη λόρδωση και άλλα προβλήματα που με την πρώτη ματιά δυνατόν να μη φαίνονται ότι έχουν σχέση με τη σπονδυλική στήλη.



Ποιους θεραπεύει η Χειροπρακτική;

Η θεραπεία με τη χειροπρακτική μπορεί να βοηθήσει άτομα όλων των ηλικιών και επαγγελμάτων: από πολύ νέους ως γέρους, από άτομα που εργάζονται σε γραφειακή ή χειρονακτική εργασία, από ερασιτέχνες μέχρι επαγγελματίες αθλητές. Η Χειροπρακτική βοηθά τον ασθενή να απολαύσει μια καλύτερη ποιότητα ζωής και ψηλότερα επίπεδα υγείας και φυσικής απόδοσης.

Διάγνωση

Στην πρώτη επίσκεψη, ο Χειροπράκτης παίρνει ένα πλήρες ιστορικό του ασθενούς και προχωρεί σε πλήρη εξέταση, που δυνατόν μεταξύ άλλων να περιλαμβάνει ακτινογραφίες ή άλλες εξειδικευμένες εξετάσεις για εντοπισμό του προβλήματος ή παθολογικών καταστάσεων στη σπονδυλική στήλη, που δεν μπορούν να ανιχνευθούν με τη φυσική εξέταση. Στη συνέχεια θα αποφασίσει κατά πόσο μπορεί ο ίδιος να βοηθήσει ή αν πρέπει ο ασθενής να παραπεμφθεί σε άλλον ειδικό, όπως σε περιπτώσεις καταγμάτων ή παθολογικών καταστάσεων.

Θεραπεία

Η θεραπεία αρχίζει από τη στιγμή που εντοπίζεται το πρόβλημα. Ο ασθενής συνήθως ξαπλώνει σε ειδικό κρεβάτι και ο χειροπράκτης με συγκεκριμένους χειρισμούς πάνω στο σώμα, χρησιμοποιώντας ελάχιστη δύναμη αποκαθιστά την ανατομική σχέση μεταξύ των σπονδύλων ή άλλων οστών. Η θεραπεία δεν είναι καθόλου οδυνηρή.

Πόσο διαρκεί η θεραπεία;

Ο χρόνος που χρειάζεται σε κάθε περίπτωση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: από το ίδιο το άτομο, το είδος και τη διάρκεια της πάθησης, την ηλικία και την ψυχολογική κατάσταση του ασθενή, τυχόν τραυματισμούς στο παρελθόν, τη διατροφή, το περιβάλλον του κ.ά.

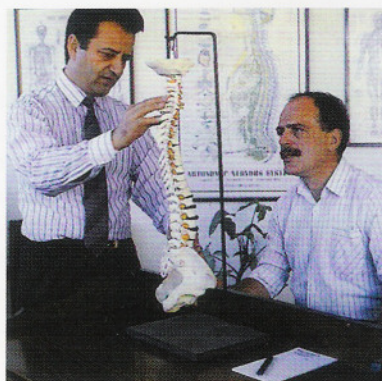
Σε μερικές περιπτώσεις απλές μόνο ασκήσεις μπορούν να λύσουν το πρόβλημα. Σε περιπτώσεις, όμως αλλοιώσεων της σπονδυλικής στήλης που υπάρχουν για πολύ καιρό, χρειάζεται περισσότερος χρόνος, για ορισμένες δε περιπτώσεις εκφυλιστικών αλλοιώσεων δεν είναι δυνατόν να επιτευχθεί μόνιμη θεραπεία.

Είναι τα αποτελέσματα άμεσα;

Ο βαθμός και ο ρυθμός της βελτίωσης της κατάστασης του ασθενούς εξαρτάται από το ειδικό πρόβλημα του καθενός. Μερικοί αισθάνονται άμεση βελτίωση, ενώ άλλοι δυνατόν να χρειαστούν τρεις ως τέσσερις επισκέψεις, προτού αρχίσουν να νιώθουν καλύτερα.

Πότε ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ η θεραπεία;

Μιας και ο ασθενής γίνει καλά, δυνατόν να μη χρειαστεί ποτέ ξανά θεραπεία. Μερικοί, όμως, ιδιαίτερα εκείνοι με χρόνια προβλήματα, προτρέπονται να κάνουν περιοδικές επισκέψεις στον χειροπράκτη τους για έλεγχο. Αν παρ' ελπίδα το πρόβλημα επανέλθει, ο ασθενής πρέπει αμέσως να επισκεφθεί τον χειροπράκτη του, γιατί τότε το πρόβλημα θα διορθωθεί σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Διαφορετικά θα χρειαστεί πολύς χρόνος. Οι περιοδικές εξετάσεις της σπονδυλικής στήλης είναι απαραίτητες.



Πόσο ΚΟΣΤΙΖΕΙ η θεραπεία;

Το κόστος ποικίλλει αναλόγως της σοβαρότητας της κατάστασης του καθενός και τη μορφή της θεραπείας. Προτού καταφύγετε σε άλλες μεθόδους θεραπείας κάντε μια ενδελεχή εξέταση της σπονδυλικής στήλης σε έναν χειροπράκτη. Θα σας απαλλάξει, πολλές φορές, από περιττές τλαιπωρίες και έξοδα.

Φάρμακα / Χειρουργική

Οι Χειροπράκτες δεν αντιτίθενται στη χρήση φαρμάκων ή χειρουργικών επεμβάσεων για θεραπεία, όταν αυτό κρίνεται αναγκαίο, παρόλο που οι ίδιοι δεν χρησιμοποιούν τις μεθόδους αυτές. Μάλιστα εκεί που παρίσταται ανάγκη, οι ίδιοι παραπέμπουν τον ασθενή στον κατάλληλο γιατρό.



Χειροπρακτική και Αθλητισμός

Οι χειροπράκτες που ειδικεύονται στον αθλητισμό εργάζονται με επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές για τρεις λόγους:

- 1 Καλύτερευση των επιδόσεών τους μέσω καλύτερης λειτουργίας των αρθρώσεων και των μυών.
- 2 Πρόληψη ατυχημάτων
- 3 Θεραπεία αθλητικών ατυχημάτων



Αποτελεσματικότητα/Οικονομικόν κόστος

Εμπειριστατωμένες έρευνες στις ΗΠΑ και άλλες χώρες έδειξαν ότι οι ασθενείς που τυγχάνουν περιθαλψης από τον Χειροπράκτη είναι έτοιμοι για επιστροφή στην εργασία τους στον μισό χρόνο από όσο εκείνοι που παρακολουθούνται από την παραδοσιακή ιατρική και τους φυσικοθεραπευτές, για παρόμοιες φυσικά παθήσεις.

Η Χειροπρακτική μειώνει τις περιπτώσεις ανάγκης παραμονής του ασθενούς στο νοσοκομείο, μειώνει τη χρονική περίοδο αποθεραπείας και παρέχει τη δυνατότητα σε περισσότερους εργαζόμενους ασθενείς να τύχουν θεραπείας, ενώ συνεχίζουν να εργάζονται. Έτσι μειώνονται αισθητά οι δαπάνες για την υγεία (κυρίως λόγω μειωμένης χρήσης νοσοκομειακών κλινιών) τα ασφάλιστρα για τους ιδιωτικά ασφαλιζόμενους, οι κοινωνικές παροχές, και ελαττώνονται οι χαμένες ώρες παραγωγικότητας.

Τα πιο πάνω πλεονεκτήματα της Χειροπρακτικής έχουν αποδειχθεί από επιστημονική έρευνα (Low back pain of mechanical origin - a randomized comparison of chiropractic and hospital outpatient treatment) του Medical Research Council του Ηνωμένου Βασιλείου, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό British Medical Journal, June 2, 1990, Vol.300.

Επιστημονική κατάρτιση των Χειροπρακτών

Το Δίπλωμα Χειροπρακτικής απαιτεί 7 χρόνια πανεπιστημιακών σπουδών (5 χρόνια πτυχιακές σπουδές συν 2 χρόνια πρακτικής εξάσκησης), όπως και στην Ιατρική.

Παρατίθεται πιο κάτω ο συγκεκριμένος κατάλογος κοινών θεμάτων της Χειροπρακτικής και της Ιατρικής με τις ελάχιστες ώρες διδασκαλίας κατά θέμα: (Ref. National Health Federation Bulletin USA). Στην παρένθεση οι ώρες διδασκαλίας στην Ιατρική:



Ανατομία 520 ώρες (508), Φυσιολογία 420 (326), Παθολογία 205 (401), Χημεία 300 (325), Μικροβιολογία 130 (114), Διαγνωστική 420 (325), Νευρολογία 320 (112), Ακτινολογία 217 (148), Ψυχιατρική 65 (144), Μαιευτική-Γυναικολογία 65 (198), Ορθοπαιδική 225 (116).
Σύνολο 2887 (2756). Επιπρόσθετα από τα πιο πάνω θέματα ο κάθε κλάδος ακολουθεί και χωριστό πρόγραμμα ειδίκευσης.

Η Χειροπρακτική στην Κύπρο

Η Χειροπρακτική στην Κύπρο υπάρχει εδώ και 40 περίπου χρόνια. Το επάγγελμα του χειροπράκτη έχει κατοχυρωθεί με τον περί Εγγραφής Χειροπρακτών Νόμο του 19991, ο οποίος έχει βασικό σκοπό την περιφρούρηση της Δημόσιας Υγείας από μη καταρτισμένα άτομα στη χρήση χειρισμών επι της σπονδυλικής στήλης. Σύμφωνα με τον Νόμο αυτόν "κανένας δεν δικαιούται να ασκεί τη Χειροπρακτική, εκτός εάν:

- 1 Είναι εγγεγραμμένος στο Μητρώο Χειροπρακτών, που τηρείται από τον Έφορο Χειροπρακτών.
- 2 Κατέχει ετήσια άδεια σε ισχύ".

Όλοι οι εγγεγραμμένοι χειροπράκτες είναι και μέλη του Συνδέσμου Χειροπρακτών Κύπρου (ΣΧΚ). Τα μέλη μας θα τα βρείτε καταχωρισμένα στην Ιστοσελίδα του Συνδέσμου Χειροπρακτών Κύπρου www.cypruschiropractic.org και στον τηλεφωνικό κατάλογο.

Η συνεργασία με τη Γέβορεστ

Οκτώ στους δέκα ενήλικες σε κάποιο στάδιο της ζωής τους υποφέρουν από πόνους στην πλάτη. Ένας από τους σημαντικότερους λόγους είναι και το κακώς σχεδιασμένο στρώμα.

Οι χειροπράκτες ως επαγγελματίες σε θέματα υγείας της σπονδυλικής στήλης έχουμε υποχρέωση να βοηθήσουμε το κοινό στην πρόληψη, ανακούφιση και επίλυση των προβλημάτων σπονδύλου. Στόχος μας η δημιουργία ενός στρώματος που να προσφέρει τα πιο πάνω χαρακτηριστικά.

Δημιουργώντας τη λύση

Μέσα σε αυτό το πνεύμα ο Σύνδεσμός μας μαζί με τη Γέβορεστ, τη σημαντικότερη κατασκευάστρια εταιρεία στρωμάτων της Κύπρου εγκαινιάσαμε ένα πρόγραμμα έρευνας και ανάπτυξης. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα δημιουργήσαμε το χειροπρακτικό (chiropractic) στρώμα.

- Υποστήριξη για τη σωστή στάση του σώματος
- Εργονομία
- Ικανοποίηση στις υγιεινές σωστές απαιτήσεις
- Σωστά κλινικά χαρακτηριστικά σε συνδυασμό με την άνεση και με την ποιότητα της Γέβορεστ.

Το Χειροπρακτικό στρώμα προσφέρει:

Εκείνο που κάνει το χειροπρακτικό (chiropractic) στρώμα να ξεχωρίζει είναι η δημιουργία ενός ειδικά ενισχυμένου συστήματος ελατηρίων με πιο βαριές σπείρες στο κεντρικό 1/3 στρώματος. Αυτή η κατασκευή κρατά τους γοφούς και το κάτω μέρος της πλάτης, που αντιστοιχεί στο 50% του βάρους του σώματος, σε μια σταθερή θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου. Πάνω από τα ελατήρια τοποθετήθηκαν κατάλληλα υλικά που προσφέρουν απόλυτη στήριξη σ' όλες τις καμπύλες του σώματος και μαζί ένα αίσθημα πολυτέλειας και άνεσης. Το χειροπρακτικό στρώμα έχει δυνατότητα ειδικής κατασκευής για συγκεκριμένα προβλήματα κατόπιν συνταγής χειροπράκτη.

Σήμερα ο Σύνδεσμος Χειροπρακτών Κύπρου είναι σε θέση να συστήσει στους ασθενείς το χειροπρακτικό (chiropractic) στρώμα της Γέβορεστ για έναν υγιεινό ύπνο με απόλυτη βεβαιότητα για την άριστη του ποιότητα και τα ευεργετικά του οφέλη.